2.060 Nátierka tvarohová so sardinkami
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tvaroh mäkký	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
maslo	0,50	0,50	0,65	0,65	0,85	0,85	1,10	1,10
sardinky	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,80	0,80
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,45	0,38	0,50	0,42
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvaroh, sardinky bez oleja a očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu. Dobre vyšľaháme, dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	200	48	1,86	4,2	0,0	0,7	0,1	8,1	0,1	0,026	0,0	0,0	0,4	0,0
B	261	63	2,42	5,4	0,0	0,9	0,1	10,8	0,1	0,034	0,0	0,1	0,6	0,0
C	332	80	2,80	7,1	0,0	1,1	0,1	12,7	0,1	0,044	0,0	0,1	0,7	0,0
D	422	101	3,35	9,1	0,0	1,2	0,1	15,6	0,2	0,057	0,0	0,1	0,7	0,0